

Steckbrief Lauch



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **September bis März**
- Lässt sich allerdings das ganze Jahr über anbauen und ist fast immer regional zu bekommen → es gibt Sommerlauch und frostharte Sorten

Inhaltsstoffe

- Enthält viele **Ballaststoffe**, v.a. in Form von Inulin
- **Vitamin C, B-Vitamine, Vitamin K, Folsäure**
- **Betacarotin**, v.a. im grünen Teil
- **Mineralstoffe** v.a. Kalium, Calcium und Magnesium
- **schwefelhaltige** Verbindungen

Empfehlung

Das in Lauch enthaltene Inulin hat positive Wirkungen auf die Darmflora, da es die günstigen Bifidobakterien fördert.

Schon gewusst?

Der Verzehr von Lauch regt die Nierentätigkeit an und beugt Nierensteinen vor.



In der Küche: Lauch



Lagerung

- Lagerung in einem **dunklen, kühlen und luftigen** Raum → so ist er bis zu 3 Wochen haltbar
- **Im Gemüsefach** des Kühlschranks bis zu 2 Wochen haltbar

Vorschläge zur Verwertung

- Quiche Lorraine (evtl. mit Räuchertofu statt Speck)
- Lauchtarte vom Blech mit Birnen und Gorgonzola
- Käse-Lauch-Suppe mit Sojahack
- Als Beilage in Eintöpfen oder Suppen
- Als Lauchgemüse z.B. zu Kartoffelgerichten
- Roh und fein geschnitten als Teil von Salaten

Empfehlung

- Die Lauchstange in ein feuchtes Küchentuch wickeln, so bleiben sie länger frisch und ihr intensiver Geruch breitet sich nicht im Kühlschrank aus. Das Grün im Zweifel zuerst verwenden, denn es wird schneller welk oder gelb.
- Der **grüne** Teil von Lauch kann und sollte mit gegessen werden. Hier sind viele wertvolle Stoffe, wie Folsäure, Zink und Eisen enthalten.

Schon gewusst?

Die härteren grünen Außenschalen von Lauch können mit anderen Gemüseschalen (z.B. von Möhre, Zwiebel, Sellerie..) zu einer Gemüsebrühe ausgekocht werden.

